

## 7. cvičení PPOP

### Vestoji

- ✓ Rozehřátí – drobení + na střídačku HKK
- ✓ Jako čáp zvedáme DK – zpomalujeme
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ HKK ve vzpažení + jedna dopředu druhá dozadu
- ✓ Širší stoj rozkročný + přenášení váhy + od prostředka na stranu
- ✓ S ježkem promasírujeme chodidlo + prošlápnout
- ✓ Nákrok + aktivované chodidlo + hrneme vodu nahoru a rozhrnujeme dolů
- ✓ Zády u zdi masáž s ježkem podél páteře + oblast křížové kosti a esíček + masáž na hýždích
- ✓ S TB jakoby od kapsy nahoru do diagonály
- ✓ S TB ruce v předpažení na šířku ramen a pružíme
- ✓ S TB ruce ve vzpažení + do svícnu

### Vkleku

- ✓ Korekce vkleku + cvičíme jednou DK – tuknout o zem a zpět
- ✓ Sed na paty + protažení
- ✓ Z kleku jde pokrčená DK do unožení
- ✓ Protažení – tam, kde je pravá ruka, tam dáme levou a pravou kousek posuneme, sedneme si víc doleva

### Vleže na zádech

- ✓ TB kolem chodidel, překřížit před tělem, držíme v ruce – natahujeme ruku a protilehlou DK
- ✓ Bez TB, obě DKK zvednuté, ruce jakoby drží velký míč a kýveme celým tělem ze strany na stranu
- ✓ Obě DKK zvednuté, ruce jakoby míč + natahujeme na střídačku jednu HK a protilehlou DK
- ✓ Přitáhneme obě DKK k břichu a povrtíme se
- ✓ DKK zvednuté, jednu přitahujeme a druhou natahujeme

- ✓ OB pod bedrama, zvednuté jak DKK tak HKK – jednu DK dáváme ke stropu druhou necháme
- ✓ To stejné + tupneme jednou nohou o zem a zpět
- ✓ Přitáhneme obě stehna k břichu a povrtíme se
- ✓ OB mezi lopatkama a protáhneme přes OB

### **Vkleku**

- ✓ TB kolem nohy a oba konce v protilehlé ruce + jedna ruka do předpažení + noha do zanožení + ruka i noha

### **Vleže na boku**

- ✓ Horní DK do unožení
- ✓ Promasírovat bok

### **Vsedě**

- ✓ Promasírovat celou DK ježkem – lýtkový sval, boční strana, zadní strana
- ✓ Jedna DK natažená, druhá pokrčená + sklonit trup
- ✓ Chodidla na sebe, kolena od sebe
- ✓ S ježkem masáž pánevního dna
- ✓ Míček na hrázi a dýcháme
- ✓ Napřímení páteře – tlak konečkama prstů + hlava do úklonu + šikmý předklon
- ✓ Proplést prsty + vyhrbení zad
- ✓ Úklon trupem

*Děkuji za pozornost*